

## Kontaktinformasjon for Hverdagsrehabilitering

Hjemmesykepleien  
Vikingveien 10  
7540 Klæbu  
Tlf.: 928 00 398

Tjenestetteam  
Vikingvegen 8  
7540 Klæbu  
Tlf.: 928 05 439

Tilbudet er GRATIS!

«Det folk tilskriver alderen, er i  
realiteten ofte følger av inaktivitet.»

PETER F. HJORT

*Visste du at en 80-åring er like  
trenbar som en 30-åring?*

*Visste du at eldre kan holde  
seg i form gjennom  
hverdagslige aktiviteter som å  
handlze, klippe pløn, stzllz hus  
og høgze?*



HVERDAGSREHABILITERING



Klæbu  
Kommune



Klæbu  
Kommune

HVERDAGSREHABILITERING



## HVERDAGSREHABILITERING

De aller fleste eldre ønsker å bo hjemme og være mest mulig selvhjulpne.

Hverdagsrehabilitering er tidsbegrenset rehabilitering, hvor opptrening i hverdagslivets gjøremål skjer hjemme hos deg eller i nærmiljøet.

Gjennom hverdagsrehabilitering ønsker vi å bidra til at du er mest mulig selvhjulpne, slik at du klarer å gjøre de hverdagslige aktiviteter som er viktige for deg.



Klæbu kommune satser på forebyggende helsearbeid. Hverdagsrehabilitering er et viktig ledd i dette.



### HVEM KAN FÅ TILBUD OM HVERDAGSREHABILITERING?

De som har opplevd nedsatt funksjonsevne, og står i fare for å få ytterligere funksjonsnedsettelse og økt tjenestebehov.

De som har et ønske om å trene for å kunne bli mer selvhjulpne i hverdagen og er motivert for egeninnsats.

De som har et potensiale til å nå sine mål.

De som kan ta imot instruksjon og veiledning.

## HVERDAGSREHABILITERING

### Hvordan jobber vi?

Et tverrfaglig team satt sammen av ergoterapeut, fysioterapeut, sykepleier og hjemmetrener samarbeider med deg om det du synes er viktig å få til i din hverdag. Fokus er på opptrening i hverdagslivets gjøremål.

### Hva kan du forvente av oss?

Vi kommer hjem til deg og gjør en kartlegging sammen. På bakgrunn av dette får du en hjemmetrener som hjelper deg med å trene på det som du synes er viktig for å klare deg selv i hverdagen. Vi samarbeider med deg om dette i en avtalt tidsperiode.

### Hva forventer vi av deg?

Du er motivert til å gjøre en innsats for å nå de målene du har satt deg, slik at du i størst mulig grad kan klare deg selv i dagliglivet.

### LENGST MULIG I EGET LIV – I EGET HJEM